PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Nirvana - Atem- und Bewegungstraining

Nirvana® ist ein Ganzkörpertraining, das sanfte Bewegungsabläufe aus dem Yoga und Pilates mit Atmung im Rhythmus einer speziell darauf ausgerichteten Musik verbindet. Es wird ohne Hilfsmittel mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Das Immunsystem wird gestärkt und Depressionen, Stress und Burn-out wird vorgebeugt.
Nirvana-Übungen erfordern keine Vorkenntnisse und können bis ins hohe Alter jederzeit und überall trainiert werden. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
Voraussetzungen: Sich auf den Boden setzen, hinlegen und vom Boden wieder aufstehen können.

Angebot:	SZ-20262-2-702
Termine:	26.08.2026 - 16.12.2026 12 x Mi 16:45 - 17:45
Ausfalltage:	12.08.2026, 19.08.2026, 30.09.2026, 07.10.2026, 14.10.2026, 21.10.2026, 28.10.2026
Leitung:	Maren Schlichtmann
Ort:	Pro Senectute Kurse, Hintere Bahnhofstrasse 8, 8853 Lachen SZ, Kursraum 1
Kosten:	CHF 264.00
Hinweise:	Besonderes: Die Rechnungsstellung erfolgt am Kursende.

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.

Pro Senectute Kanton Schwyz
Standort Ausserschwyz
Hintere Bahnhofstrasse 8 – 8853 Lachen – Telefon 055 442 65 56
kurse.ausserschwyz@sz.prosenectute.ch – sz.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH26 0077 7001 5477 5094 8